

# PT- och tränarutbildning

Kontaktuppgifter och lärarkår	Utbildningsansvarig (Carl Norell): 070-869 79 52/carl@tranarakademin.se Bosön reception: 08-699 66 00		Carl Norell(CN), Catarina Henriksson(CHe), Jimmy Englund(CM), Mikael Flockhart(MF), Christian Hallberg(CH), Marcus Moberg(MM), Anja Näslund(AN), Jakob Dehnisch(JD), Joakim Svedberg(JS), Lucas Fierro(LF), Emil Boysen Moller(EM), Louise Gottlind(LG), Stefan Ågren(SÅ), Johan Simonsson(JSIM), Andreas Simensen(AS), Johan Simonsson(JS), Jessica Unogård(JS)			
<b>Upptaststudier online</b>	Datum vid anmälan	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->			2024-02-26	
<b>Fristående kurser</b> - Följ ordningen i schemat, starta med anatomi, fortsatt med fysiologi osv.	Grundläggande anatomi	Grundläggande Fysiologi		Grundläggande Nutrition	Grundläggande Träninglära	
<b>Onlinestudier - block 1</b>	23 februari 2024	Från 2024-02-26	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT		Till 2024-03-04	
<b>Onlinekapitel</b>	Digitalt uppstartsmöte: 12.00-13.00(CN)	Beteendevetenskap: Grunder för motivation och kommunikation	Hälsovetenskap: Grunder från ett tränarperspektiv	Testmetodik: Grunder ur ett tränarperspektiv		
<b>Kursträff 1</b>	5 mars 2024	6 mars 2024	8 mars 2024	9 mars 2024	10 mars 2024	12 mars 2024
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Idrottsfysiologi del 1 18.00-21.00(MF)	Idrottsfysiologi del 2 19.00-21.00(MM)	Uppstartsaktivitet inomhus(CN) 8.15-09.00 Funktionell anatomi och rörelselära (CN) 09.00-17.00	Funktionell anatomi och rörelselära 08.15-11.30 (CN/JE) Screening av rörlighet och kroppskontroll - del 1 12.30-17.00 (JE)	Nutritionslära: Tester och analyser (MM) 8.15-11.30 Nutritionslära: Rådgivning för bättre hälsa och prestation(MM) 12.30-16.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)
<b>Onlinestudier - block 2</b>	Från 2024-03-11	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->			Till 2024-03-19	
<b>Onlinekapitel</b>	Digital quiz/dugga #1	Case #1	PT-kunskap: Coachingupplägg och framgångsrik dokumentation	Träninglära: Tester och övningar inom styrketräning	Träninglära: Hantera passdesign vid styrketräning	Träninglära: Bygga program för styrkeutveckling
<b>Kursträff 2</b>	20 mars 2024	22 mars 2024	23 mars 2024	24 mars 2024	26 mars 2024	
<b>Schema</b>	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online	
	PT-kunskap: Klientuppstart och coachingprocessen + redovisning Case #1 17.00-20.00(CN) Funktionell anatomi Q&A: Rörelseplan, begrepp och grundrörelser 20.00-21.00 (CN)	Team-aktivitet 8.15-9.00 Träninglära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning (CH/JG) 9.00-17.00	Träninglära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning (CH/JG) 8.15-17.00	Träninglära: Metoder och träningsdesign inom styrketräning (JS/FL) 8.15-17.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)	
<b>Onlinestudier - block 3</b>	Från 2024-03-25	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->			Till 2024-04-08	
<b>Onlinekapitel</b>	Digital quiz/dugga #2	Case #2	Träninglära: Metoder inom rörlighetsträning	Träninglära: Tester och övningar inom rörlighetsträning	Träninglära: Grunder inom passdesign/programdesign för rörlighetsträning	PT-kunskap: Välja, tolka och summera tester för olika klientcase
		Idrottsmedicin: skador och smärta vid träning				

Kursträff 3	9 april 2024	10 april 2024	12 april 2024	13 april 2024	14 april 2024	16 april 2024
Schema	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Arbeta som PT 18.30-19.00	Funktionell anatomi Q&A: + redovisning case 17.00-18.30(CN)	Team-aktivitet 8.15-9.00  PT-kunskap: Instruktion och vägledning av rörlighetsträning (JE/JG) 9.00-11.30	Träningslära: Tester, metoder och övningar inom rörlighetsträning (JE/JG) 8.15-17.00	Repetition av funktionell anatomi och framgångsrik bedömning (JE) 8.15-11.30	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)
	Individanpassning: Screening av rörlighet och kroppskontroll - del 2 (JE) 19.00-21.00	Träningslära: Passdesign för uppstart, maxstyrka, styrkeuthållighet och hypertrofi 18.30-20.00(CH)	Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom rörlighetsträning(JE/JG) 12.30-17.00		Idrottsmedicin: Förebygga skador och hantera uppkomst av smärta(JE) 12.30-17.00	
<b>Onlinestudier - block 4</b>						
Från 2024-04-15		<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÅR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->				Till 2024-04-22
Onlinekapitel	Digital quiz/dugga #3	Träningslära: Hantera passdesign vid rörlighetsträning	Träningslära: Bygga program för rörlighetsutveckling	Träningslära: Grunder inom passdesign/programdesign för uthållighetsträning	Träningslära: Metoder inom kondition- och uthållighetsträning	Marknadsföring och affärsutveckling
	Case #3			Träningslära: Bygga program för konditions- och uthållighetsutveckling	Testmetodik: Tester och analyser av kondition	
<b>Kursträff 4</b>						
	23 april 2024	24 april 2024	26 april 2024	27 april 2024	28 april 2024	30 april 2024
Schema	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Arbeta som PT 17.00-17.30	Individanpassning: Rörlighetsövningar anpassat till behovsanalys 17.00-19.00(JE)	Träningslära: Metoder och passpraktik inom konditions- och uthållighetsträning (CN) 8.15-11.30  Arbeta på SATS: Informationsmöte 11.30-11.45	Presentation av styrketräningssuppgift 08.15-09.30  PT-kunskap: Instruktion, screen och vägledning av styrketräning (CH/JG) 9.30-11.30	Företagande och marknadsföring(JD) 8.15-10.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och prov 12.00-15.00(CN)
	Träningslära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning + redovisning Case #3 17.30-21.00(CN)	PT-kunskap: Framgångsrikt genomförande av PT-sessioner 19.00-20.00(CH)	Träningspass: Löpteknik 13.00-14.00 (CN)	Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom styrketräning(CH/JG) 12.30-17.00		
Träningslära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning 20.00- 21.00(CN)		Träningslära: Konditionstester 14.00-17.00 (MF)	Praktik: Uppstart, bedömningar och genomförande av träningspass 10-16.00(JE, CH)			
<b>Onlinestudier - block 5</b>						
Från 2024-04-29		<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÅR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->				Till 2024-05-13
Onlinekapitel	Digital quiz/dugga #4	Beteendevetenskap: Kopplingen mellan träningsdesign och motivation	Beteendevetenskap: Samtalsmetodik för motivation och engagemang	PT-kunskap: Coaching på distans	Försäljning	
	Case #4					

Kursträff 5	14 maj 2024	16 maj 2024	17 maj 2024	18 maj 2024	19 maj 2024	21 maj 2024
Schema	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Arbeta som PT 17.30-18.00	<b>Teoretiskt slutprov 08.00-09.00</b>	Framgångsrik försäljning av PT-tjänster 8.15-12.30(JD)	Kundpraktik: Genomförande av PT-sessioner, övningar och examinationsförberedelse 8.15-16.00 (CH, JG)	PT-kunskap: Vägen till ditt första jobb (MS) 8.15-10.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)
	Info och vägledning inför praktisk examination + redovisning Case #4 18.00-21.00(CN)	Beteendevetenskap: Motivera och engagera klienten(AN) 9.15-12.30				
		PT-kunskap: Coaching på distans (LG) 13.30-17.00				
<b>Onlinestudier - block 5</b>	Från 2024-05-20	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT			Till 2024-05-29	
Onlinekapitel	Digitalt quiz/dugga #5					

## Start av specialisering

Från 2024-05-20 <--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL--> Till 2024-05-29			
<b>Specialisering: Health Coach(online) --&gt;</b>	Grunder för hälsoinriktad träning/coachning	Beteendeförändring och metoden Motiverande samtal	Test av livsstil och hälsa
<b>Specialisering: Endurance Coach(online) --&gt;</b>	Konditionsträningens fysiologi	Tester och program inom konditionsträning	Styrke och rörlighetsträning vid konditionsidrott
<b>Specialisering: Strength Coach(online) --&gt;</b>	Teknikutveckling inom styrkelyft och tyngdlyftning	Teknikutveckling inom tyngdlyftning	Passdesign för styrka och power

Kursträff 6 - Specialisering & praktisk examen	30 maj 2024	7 juni 2024	8 juni 2024	9 juni 2024
Schema	Online	Bosön	Bosön	Bosön
<b>Specialisering: Health Coach --&gt;</b>	Förberedande undervisning inför den praktiska undervisningen på Bosön 17.00-18.30(LG) 18.30-20.00(JS)	PT-utbildning: Praktisk examination (CN, CH, JE, JG) 08.00 - 15.00  Avslutningsmiddag 18.00	Motiverande samtal och hälsocoachning 8.15 - 17.00 (LG)	Utföra hälsoanalys på klienter 8.15-12.30(JSIM)  Träna klienter med medicinska besvär 13.30-17.00(JE)
<b>Specialisering: Endurance Coach --&gt;</b>	Förberedande undervisning inför den praktiska undervisningen på Bosön 17.00-20.00(CN)		Styrke- och rörlighetsträning av konditionsidrottare(JE) 8.15-14.00  Träningsplanering av motionärer 14.00-17.00(JE)	Konditionstester 8.15-12.30(MF)  Träningsdesign 13.30-17.00 (MF)
<b>Specialisering: Strength Coach(online) --&gt;</b>	Förberedande undervisning inför den praktiska undervisningen på Bosön 17.00-20.00(SÅ)		15 juni 2024	16 juni 2024
			Teknik i övningar och utveckling av maxstyrka hos klienter 8.15-17.00 (SÅ)	Teknik i övningar och utveckling av spänst hos klienter 8.15-17.00 (SÅ)